ESCOLA ANTONI BOTEY

MENÚ NOVEMBRE/2026

VEGETARIÀ SENSE OU

02 DILLUNS
- Estofat de llenties amb verdures de temporada
- Hamburguesa d'espinacs amb porros i remolatxa al forn amb enciam i olives (1, 6)
- Fruita de temporada

03 DIMARTS
- Rostit de col i moniato
- Tofu a la planxa amb oli i romaní amb enciam i remolatxa (6)
- Fruita de temporada

04 DIMECRES
- Macarrons integrals a la napolitana amb formatge sense al·lèrgens (1)
- Hummus de cigrons amb porros saltats amb enciam i raves
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

05 DIJOUS
- Crema de carbassa (9)
- Mongeta blanca amb bròquil rostit al forn amb oli d'oliva i romaní
- Fruita de temporada

06 DIVENDRES
- Arròs integral saltat amb ceba i pastanga
- Tofu al forn amb xips de moniato (6)
- Fruita de temporada

09 DILLUNS
- Crema de verdures de temporada (9)
- Amanida de llenties amb pastanaga i remolatxa
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

10 DIMARTS
- Paella vegetariana amb garrofó
- Amanida variada completa amb daus de tofu (6)
- Fruita de temporada

11 DIMECRES
- Sopa de brou vegetal amb mill i cigrons (9)
- Hamburguesa de quinoa amb ceba tendra, enciam i olives (1)
- Fruita de temporada

12 DIJOUS
- Trinxat de col i patata
- Guisat de mongeta blanca amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

13 DIVENDRES
- Espirals amb sofregit de pastanaga i porros (1)
- Tofu guisat amb salsa de tomàquet (6)
- Fruita de temporada

16 DILLUNS
- Arròs integral amb salsa de carbassa i formatge sense al·lèrgens
- Hamburguesa de llenties al forn amb colrave i olives (1)
- Fruita de temporada

17 DIMARTS
- Sopa de brou vegetal amb quinoa i verduretes picades (9)
- Guisat de col i cigrons amb allet i oli d'oliva
- Fruita de temporada

18 DIMECRES
- Coliflor gratinada amb formatge sense al·lèrgens (sense beixamel)
- Remenat de tofu i patates amb enciam i remolatxa (6)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

19 DIJOUS
- Estofat de llenties amb ceba, pastanaga i carbassa
- Amanida variada completa
- Fruita de temporada

20 DIVENDRES
- Crema de porros i pera
- Tofu guisat amb ceba i pastanaga (6)
- Fruita de temporada

23 DILLUNS
- Crema de pastanaga i moniato (9)
- Tofu a la planxa amb patates amb enciam i pastanaga (6)
- Fruita de temporada

24 DIMARTS
- Arròs a la cassola amb bròquil, xampinyons, ceba i col
- Mandonguilles vegetals a la jardinera (6)
- Fruita de temporada

25 DIMECRES
- Sopa de brou vegetal amb fideus i verduretes (1, 9)
- Amanida de llenties amb enciam i ravanets
- Fruita de temporada

26 DIJOUS
- Verdura de temporada rostida amb patata
- Cigrons al curry (7)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

27 DIVENDRES
GASTRONOMIA DEL MES

30 DILLUNS
- Crema de verdures de temporada (9)
- Daus de tofu saltats amb alls tendres amb enciam i olives (6)
- Fruita de temporada

AL·LÈRGENS

1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
2 Crustacis i productes a base de crustacis. **3** Ous i productes a base d'ou.
4 Peix i productes a base de peix. **5** Cacauets i productes a base de cacauets.
6 Soja i productes a base de soja. **7** Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
8 Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
9 Api i productes derivats. **10** Mostassa i productes derivats.
11 Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
12 Anhídrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 ml/l expressat SO2.
13 Tramussos i productes a base de tramussos. **14** Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: antoniboteymenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 658 027 421

àmbit escola
projectes socio-educatius



MES DE LA COL
-Rica en fibra
- Rica en aigua
- Font de Vitamina C

Menús elaborats per:
MARIA LOBO SAHÚN
Grau en nutrició i dietètica
CAT 002531